
практическое
руководство
экстрасенсу
БИО
энергетика

БИОЭНЕРГЕТИКА

Практическое руководство экстрасенсу

Вятка
«Вотчина»
1992

К ЧИТАТЕЛЮ

«Экономична мудрость бытия: все новое в нем шьется из старья» — утверждал Шекспир. Практически все то, о чем вы прочтете в этой книге, известно человеку с самых древних времен. И не только известно, но и успешно применялось им в жизни. К сожалению, целый ряд объективных и субъективных причин поставили учение о биоэнергетических возможностях человека в разряд мистических. И лишь совсем недавно в советской печати стали появляться публикации на эту тему.

Еще в 1608 году последователи Парацельса У. Гельмонт и Р. Флюдд утверждали, что человек может оказывать влияние на организм и психику посредством таинственной «жизненной силы», истекающей якобы из рук, глаз и других органов тела.

В предлагаемой читателям книге сделана попытка в доступной форме изложить сведения о биоэнергетике в контексте практического подхода к данному вопросу. Она имеет своей целью помочь людям, которые стремятся в большей мере овладеть возможностями своего организма, своей психики, своего биополя для того, чтобы укрепить собственное здоровье, а также помочь родным и близким, страдающим от самых различных заболеваний.

Каждый человек является носителем биополя, однако далеко не все способны управлять им, принося пользу себе и окружающим. Сведения, которые получит читатель из этой книги, позволят глубже понять себя, развить возможности определять и лечить некоторые заболевания.

Важно соблюдать последовательность при чтении, так как информация, содержащаяся в каждой последующей главе, основана на содержании предыдущих. Лишь поняв и освоив одно положение, можно переходить к следующему.

Биоэнергетическое лечение практически доступно всем людям,

КТО МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ БИОЭНЕРГИЕЙ

Овладеть биоэнергией может лишь тот, кто способен преодолеть внутренний барьер безверия в существование этого вида энергии и способность ею управлять, обладает духом творческого поиска, не связанного слепой верой в авторитет, а также бескорыстностью и человечностью. Без этих качеств овладение биоэнергией невозможно или опасно.

Для людей, стремящихся стать профессиональными биорадиологами, необходимо хорошее здоровье и отсутствие плохой наследственности, возраст от 30 до 50 лет.

Кому по состоянию здоровья противопоказано заниматься биорадиационным лечением на профессиональном уровне, все же считаем целесообразным рекомендовать освоение этого способа лечения, но применять его очень осторожно и ограниченно. Их усилия должны быть направлены прежде всего на улучшение собственного здоровья, а оказание же помощи другим людям следует ограничить узким кругом родственников и знакомых. При этом лечить заболевания, не требующие больших затрат энергии, когда другие средства по каким-либо причинам не могут быть применены, или даже ограничиться диагностированием.

Непременным условием является овладение возможно большими знаниями по медицине и физиологии человека. Надо также иметь в виду, что овладение способами диагностирования и лечения биоэнергией не только улучшает ваше здоровье, но и расширяет миропонимание.

ПСИХОТРЕНИНГ

Психологическая тренировка (психотренинг) является наиболее важным этапом на пути овладения искусством управлять энергией усилием своей воли.

Психотренинг включает в себя:

— перестройку психологии;

— отработку концентрации внимания;

— развитие зрительно-пространственного воображения;

— овладение глубоким расслаблением всей мышечной системы.

ПЕРЕСТРОЙКА ПСИХОЛОГИИ

Первое, что необходимо сделать — это освободить свое мышление от груза неверия в собственные психические способности, ознакомиться с учением йоги о пране и магнетическом лечении, а также с европейской литературой по этому вопросу.

Поразмышляйте, какие огромные возможности открываются перед человеком, овладевшим биоэнергией, и насколько важно, чтобы она была направлена на добро. Ни в коем случае не используйте ее во зло другим и не превращайте дарованные вам возможности в источник доходов. Воспитывайте в себе честность, стойкость в испытаниях, упорство, стремление к возвышенному, бескорыстие и любовь к людям.

Вырабатывайте в себе доброту. Раздраженный человек теряет много энергии. Пусть ваш ум будет уравновешен. Дисциплинируйте свои чувства. Поддерживайте умственное здоровье отдыхом на лоне природы, переменой мысли, ослаблением мышечного напряжения, а также привычкой быть всегда веселым и добрым. Это будет способствовать концентрации и сохранению энергии, а также улучшению состояния здоровья.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Глубокое расслабление мышечной системы играет важную роль в психотренинге, так как дает человеку чувство самообладания и покоя, обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии.

Человек в раннем детстве обладает природным даром глубокого расслабления всей мышечной системы, но с возрастом он, как правило, полностью теряет эту способность. Обычное состояние взрослого человека — это постоянное подсознательное напряжение групп мышц, что вызывает нервное напряжение и усталость.

Без глубокого расслабления достичь серьезных результатов по овладению биоэнергией невозможно.

Овладение приемами глубокого расслабления должно идти в следующих направлениях. Прежде всего необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системы и подсознательно управлять ею волевыми приказами. Достигается это тренировками групп мышц и мышечной системы в целом на расслабление.

Упражнения заключаются в том, что вы сосредотачиваете внимание на мышцах пальцев, кисти рук, ступни, предплечья, голени, шеи, на конечности в целом и на верхней части туловища. Затем мысленно отводите энергию из этих мышц, начинаете безвольно бросать руки под воздействием силы тяжести и размахивать ими.

Например, отведите поток энергии на кисть руки и расслабьте мускулы так, чтобы она безжизненно повисла. Затем помотайте безвольной кистью из стороны в сторону. Проделайте это с кистью другой руки и с обеими руками вместе.

Отведите энергию из рук, расслабьте мышцы и пусть они свободно болтаются по сторонам тела.

Расслабьте мускулы шеи и лица так, чтобы голова свободно свесилась на грудь. Движением туловища раскачивайте и мотайте свободно свисающей головой. Затем сядьте в кресло и расслабьте мышцы шеи и лица, пусть голова свободно запрокидывается назад, свешивается набок и на грудь. Сядьте на стул и расслабьте мышцы спины и поясницы так, чтобы верхняя часть туловища наклонилась вперед.

Овладев расслаблением определенных групп мышц, приступите к расслаблению мышц всего тела. Лягте и начните расслаблять все мышцы сверху вниз от лица, затылка и до ступней включительно. Особое внимание обратите на расслабление мышц лица, глазных яблок, полости рта, затылка и позвоночника.

Потягивание (растягивание мускулов) выполняется снизу вверх от ступней к голове. Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте ноги, руки, переворачивайтесь и т. д. Не удерживайтесь от зевоты — это тоже одна из форм потягивания. Для расслабления мышц применяются следующие основные приемы:

1. Напряжение и расслабление мышц

Без резких движений и неожиданных рывков, мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а

затем переходите к полному их расслаблению. Научитесь чувствовать переход мышц к расслаблению.

2. Расслабление мышц на задержке дыхания

Выполнять лучше всего на выдохе. Лягте, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и на выдохе представьте, как сверху вниз по телу идет волна, расслабляющая мышцы.

Выдохните и задержите дыхание до естественного желания сделать вдох. Посмотрите внутренним взором, какие мышцы расслаблены недостаточно. Сделайте вдох и пошлите к этим мышцам волну расслабления, задержите дыхание.

3. Расслабление волевым приказом

Примите удобную позу и пошлите волевой приказ мышцам расслабиться. Делайте это естественно и непринужденно, так же, как вы подсознательно двигаете рукой или сокращаете мышцы.

4. Умственное расслабление

Сядьте в удобную позу, расслабьте мышцы и отгоните мысли с дневными заботами. Углубитесь в себя и отключитесь от обыденной жизни.

5. Отдых

Лягте и расслабьте все мускулы. Отведите от них энергию. Старайтесь ни о чем не думать. Если теперь заснуть, то час такого сна дает отдых, получаемый в течение полной ночи.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация — это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки. Концентрация не может иметь место при отсутствии объекта, на котором может быть сосредоточен ум.

Определенная цель, интерес и внимание способствуют успокоению ума и умению концентрировать мысли на определенном объекте.

Хорошо тренированный ум может быть по желанию сосредоточен на любой точке внутри или снаружи при одновременном исключении всех других мыслей. При глубокой концентрации мысли направлены только на одну цель, все чувства затихают, исчезает ощущение тела, окружающий мир не воспринимается.

Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, органах тела или на мыслях.

Глубокая концентрация на абстрактных идеях называется **медитацией.**

Высшая форма медитации — полное отсутствие мыслей. Какой-либо четкой границы при переходе от концентрации к медитации нет.

Тренировки по концентрации должны проводиться повседневно, для этого используйте каждую возможность — в транспорте, дома или на работе. Приучайтесь концентрировать внимание на любом выполняемом вами действии.

При концентрации на каком-либо объекте вы заметите, что ваши мысли начинают быстро переключаться с одного объекта на другой, потом вернутся на объект концентрации и вновь уйдут в сторону.

Не боритесь с умом, не утомляйте его. Концентрация должна проходить без напряжения и не вызывать усталости. Не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье, например, вызвать головную боль, расстройство мочевого аппарата и др. Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к цели концентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчив. Действуйте, как будто бы вы останавливаете маятник путем осторожного, постепенного уменьшения амплитуды его колебаний.

Наиболее удобная поза для концентрации — сидя по-восточному, поза лотоса — голова и спина — на одной прямой, мышцы расслаблены, нервы и мысли успокоены. Такая поза не позволяет заснуть в период концентрации, протекающей в состоянии среднем между сном и бодрствованием.

Концентрацию можно проводить сидя на стуле. Поза: спина прямая, руки на коленях, ноги перекрещены, правая нога на левой, мышцы расслаблены.

В ряде случаев концентрацию можно проводить лежа.

Выполняя концентрацию, исключите все раздражители, все, что может мешать и отвлекать от достижения цели.

Постоянно практикуясь, доведите время концентрации на одной мыслеформе от 0,5 до 30 минут.

Концентрацию можно проводить в любое время суток. Наиболее удобное для этого время — вечер, но особенно — раннее утро перед рассветом.

Вначале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом на утонченных объектах и абстрактных идеях.

Концентрация на внешних объектах

Сосредоточьтесь с открытыми глазами на черной точке на стене, на пламени свечи, яркой звезде, луне, на стуке колес, тиканье часов. Приучитесь в течение нескольких минут смотреть на объект концентрации, не мигая. Примите любую удобную для вас позу, смотрите на луну, звезды и рассматривайте, размышляйте о бесконечности вселенной, о множестве миров.

Рассматривайте какое-либо растение и вспоминайте все, что вы о нем знаете, выбирайте для концентрации любой предмет или явление из окружающей действительности.

В позе для концентрации закройте глаза и сфокусируйте внимание на переносице. Это успокаивает мысли и способствует концентрации, позволяет контролировать ум. Через некоторое время при такой концентрации вы увидите свет.

Концентрация на кончике носа усиливает ум и повышает силу концентрации. Если трудно сосредоточиться или болит голова, то переключите внимание на внешний предмет.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация — это размышление над высшими абстрактными идеями в состоянии глубокой концентра-

ции. Медитация — это внутренняя работа, направленная на самоусовершенствование посредством глубокого размышления.

Сядьте в позу для медитации, закройте глаза и произнесите от 3 до 6 раз «ОМ». Это успокоит ваш ум, устранит его метание. Затем повторите несколько раз «ОМ» (А—О—УМ) в уме и приступайте к медитации.

Тему медитации необходимо выбрать предварительно и кратко сформулировать наподобие афоризма. Тематика вольная, но непременно направлена на возвышенные цели: добро и милосердие, упорство и настойчивость в достижении цели, терпение и т. п.

В этом плане могут быть рекомендованы стихи-медитации Валентина Сидорова.

Вот некоторые из них:

Твой каждый всплеск иль гнева, иль сомненья
Немедля гасит внутренний огонь.
Ничто так не мешает человеку,
Как мелочи, поэтому учись
Воспринимать уколы их спокойно.
А также ожидания и расчеты
Туманят дух, терзают вашу душу
(Энергия уходит бесполезно).
Все отдавай текущему моменту.
Страшней всего не крупные дела
(Величье цели здесь уж вдохновляет),
А мелкие текущие дела.
Нет личного — а значит, нет и страха,
Есть личное — тотчас возникает страх.
...И думай интенсивно не о дальней,
А о ближней цели. Вот лекарство
От всяких дум, мешающих тебе.
Прикованность к привычным внешним формам,
К вещам, словам — вот главный враг свободы
Ушел в себя — какой неточный термин.
Сказать бы надо: вышел на простор.
Как плохо мы владеем аппаратом,
Что телом человеческим зовется.
Не надо линз. Не надо телескопов.
Здесь все имеется...

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнения выполняются в удобной расслабленной позе.

1. Непрерывное созерцание

В течение 1—3 (до 5) минут рассматривается любой предмет (монета, коробка спичек, палец, карандаш и т. д.). При этом можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите в нем все новые мельчайшие детали и свойства. Повторяйте упражнение до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете долго.

2. Ритмичное созерцание

Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем внимание. Дыхание спокойное. На выдохе закрывайте глаза — стирайте впечатление, на вдохе снова открывайте глаза и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 50 раз. Затем наоборот: созерцание на выдохе, стирание на вдохе.

3. Мысленное созерцание

Непрерывно или ритмично созерцайте предмет в течение 3—4 или более минут. Затем закройте глаза и постарайтесь вызвать мысленно зрительный образ предмета целиком и во всех деталях.

Открыв глаза, сличите мысленное «фото» с реальным предметом. Повторяйте так по 5—10 раз в каждом упражнении.

Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения. Конечно, оно не будет таким ярким, как наяву, и поначалу будет походить на размытый силуэт в глубоких сумерках, но настойчивость сделает свое дело.

С несложных предметов постепенно переходите к более сложным, а затем к большим картинам и текстам. Зрительная память станет намного сильнее.

4. Внутренний видеоскоп

От 0,5 до 2—3 минут впитывайте взглядом предмет. Например, спичечный коробок, затем другой предмет, например, стакан. Пусть оба отчетливо отпечатаются в мозгу. Затем мысленно положите коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.

5. Цветное воображение

Лягте, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на лбу между бровями. Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором в течение 1—10 минут:
белые-белые белила,
синюю-синюю синьку,
коричневую корявую корку,
желтый-желтый желток,
зеленую траву и т. д.

6. Вкусовые воображения

Сконцентрируйте внимание на кончике языка, почувствуйте во рту вкус: лимона (кислый-кислый, только что разрезанный), меда (сладкий-сладкий).

7. Осязательное воображение

Вызовите образ и осязательное ощущение: покалывание, мягкая вата, нежный пух и т. д.

Добейтесь максимально ярких образных представлений: горячий пар в парилке, холодный мокрый платок на лбу и т. д.

8. Зрительно-пространственное воображение

Сложное саморазвивающееся представление. Например: пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда, прибой, прохлада воды и т. д.

Поставьте перед собой картину, примите удобную позу, расслабьтесь и сконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником этой картины. Если это лес, почувствуйте лесную прохладу, лег-

кий ветерок, шуршание листьев, запах трав. Вообразите, что вы «вошли в картину» и идете по траве. Если это море, почувствуйте соответствующие ощущения и т. д.

9. Управление эмоциями

Дышите ритмически, сосредоточив внимание на солнечном сплетении.

На вдохе вы осуществляете набор энергии. На выдохе уверенно пошлите солнечному сплетению мысленный приказ такого характера, который нужен в данный момент. Одновременно мысленно представьте себе обратную картину, как вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходит нежелательная эмоция. Повторите это упражнение на выдохе 7 раз и закончите очистительным дыханием.

Помните, что приказания должны делаться уверенно и серьезно. Неуверенность, колебания или сомнения уничтожат все усилия.

10. Приобретение положительных моральных качеств

Лечь и расслабиться или сесть прямо. Представьте себе качество или свойство, которое вы желаете выработать в себе. Представьте, что вы уже обладаете этими качествами, и в то же время требуйте, чтобы ваш разум развивал их. Дышите ритмично, стараясь держать в уме мысленный образ вырабатываемых качеств.

В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот образ, по возможности никогда не выпускайте из поля внимания, как бы сживайтесь с ним. Тогда вы очень скоро заметите, что начинаете внутренне расти соответственно вашему идеалу. Практика ритмического дыхания оказывает большую помощь уму в образовании мысленного образа.

НАБОР ЭНЕРГИИ

Поглощение энергии осуществляется организмом постоянно без всякого усилия со стороны человека — через пищу, воду, физические упражнения и, главным образом, через воздух. Но поглощение энергии осуще-

ствляется в количествах, необходимых только для нормального функционирования организма, а в неблагоприятных условиях приток энергии может даже не восполнять ее потери.

В связи с этим для набора энергии в больших количествах разработаны приемы. Однако никакие усилия в этом направлении не принесут успеха, если их делать без участия сознания, хотя бы на уровне подсознания.

Набор энергии и ее движение прежде всего осуществляется силой мысли. При наборе энергии необходимо представлять, как она вливается в тело, растекается по всему организму, оживляет каждую мышцу, каждую клетку, и чем образнее и ярче представление, тем эффективнее набор энергии.

Можно представить энергетический поток в виде дождя, низвергающегося водопадом, лучей и т. д. Каждый выбирает наиболее доступное и образное для него представление движущегося потока энергии.

Но необходимо помнить, что на начальных этапах тренировок нельзя проводить особо длительные наборы энергии, так как это может привести к энергетической перегрузке, что таит в себе опасность расстройства психики, особенно, у кого она не очень крепкая.

Образное представление следует вырабатывать в себе и своем сознании постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Это психологическое усилие имеет быстрое воздействие — человек сразу испытывает прибавление жизненной силы и здоровья.

При наборе энергии надо помнить, что не следует вкладывать усилия в работу воли. Необходимо отдать то приказание, что должно быть исполнено, а затем составить себе представление о происходящем. Спокойно отдаваемое приказание, сопровождаемое умственной картиной происходящего, гораздо лучше усиленного хотения. Последнее лишь растрачивает силу, принося мало пользы.

Существует множество приемов поглощения энергии, но обязательной составной частью их является образное представление процесса поглощения энергии. При хорошо развитом воображении вполне достаточно одного образного представления.

Лечение заболевания всегда сопровождается большой отдачей энергии. Во избежание отрицательных последствий для собственного здоровья необходимо, что-

бы потеря энергии не превышала потенциальные возможности организма.

Овладение глубоким йоговским дыханием в ряде случаев требует специальной подготовки. Мало подвижный образ жизни, сидячая работа и курение приводят к сутулости, неразвитости грудной клетки и слабому развитию легких. Упражнения по расширению грудной клетки, укреплению ребер и возбуждению легочных пузырьков даны в книгах Рамачараки «Хатха-йога» и «Наука о дыхании индийских йогов» (С.-Петербург, 1909—1916 гг.).

Однако в связи с малой доступностью этих книг, приводим выписки из них, а также из других трудов.

УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ РИТМИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ

Ваннесс Стильман. «Целебный магнетизм», Москва. 1912 г.

Набор энергии проводится путем выполнения ритмического дыхания. В течение первой недели их нужно проделывать 3 раза в день по 15 минут каждый раз.

Соблюдайте осторожность, не нарушайте указаний. Постарайтесь точнее выполнять все предписания.

Первая неделя

Каждое утро готовьте себя к следующему упражнению. Сосредоточьте мысли на исцелении и на том великом благе, которое вы совершаете, применяя это лечение.

Лучшим временем для такого упражнения является время после или перед едой.

Не рекомендуется выполнять упражнения в течение первого месяца поздно вечером. Они оказывают возбуждающее действие, и вследствие этого посвятивший себя изучению будет сразу не в силах овладеть притоком энергии и совладать с нею.

В течение 5 минут сосредоточьте мысли на развитии своих энергетических способностей, затем расположитесь на диване и расслабьте все мышцы тела до такой

степени, чтобы вы не ощущали ни малейшего физического напряжения.

Вы совершенно не должны обращать внимания ни на один из членов тела. Приводя себя в такое состояние, расстегните костюм, чтобы было свободно дышать, и сделайте полный глубокий вдох. Ваша брюшная полость расширится, и вследствие этого воздух из-за продолжительности дыхания пойдет под ребра и в грудную клетку. Такой вдох продолжается 8 секунд.

Затем вы должны задержать дыхание на 8 сек. и после этого начните медленно, в течение 8 сек., воздух из себя выдыхать.

Продолжительность каждого дыхательного цикла должна быть равной 24 сек., т. е. вдох 8 сек., задержка на вдохе 8 сек. и выдох 8 сек.

При исполнении упражнения вы увидите, что этот первый шаг развития дыхания не так легок, как он считается на бумаге. У вас явится склонность спешить, вам будет казаться, что необходимо дышать чаще, может быть, вы даже утомитесь и будете себя дурно чувствовать. Но не прерывайте своих упражнений.

После нескольких сеансов все неприятные признаки исчезнут, и их заменит все увеличивающееся чувство силы. Это первое упражнение необходимо для того, чтобы научиться управлять дыханием, развить волю и утвердиться в решении овладеть энергетикой.

Упражнение по времени не должно превышать 15 мин. Первые 5 мин. из указанных 15 нужно употребить на подготовку.

Вторая неделя

На 2-й неделе также нужно упражняться три раза в день по 15 мин. каждый раз.

Выполнять эти упражнения вы должны следующим образом: после 5-минутного приготовления закройте пальцем свою правую ноздрю и сделайте глубокий вдох, расширив, как и прежде, брюшную полость, ребра и полость груди. Вдох вы должны делать через левую ноздрю в течение 10 сек. После этого вы должны на 10 сек. задержать дыхание и, наконец, сделать выдох через левую ноздрю в течение 10 же сек.

Когда вы убедитесь, что способны, не утомляясь, делать дыхание в течение 10 сек., тогда можете быть уверены, что научитесь управлять дыханием.

Каждое из этих упражнений потребует для полного вдоха, задержки дыхания и выдоха 30 сек., поэтому в течение 10 мин. число полных таких циклов будет равняться 20, т. е. 2-м в мин.

Вы можете проделывать эти упражнения и на счет меньший чем 10х10х10, если они окажутся слишком трудными для вас, не переставайте упражняться в исполнении этого упражнения до тех пор, пока не усовершенствуетесь в нем. После первых 10 вдохов вы должны переменить ноздри для вдыхания и выдыхания.

Ваши занятия во 2-ю неделю заключаются только в этих упражнениях.

В конце второй недели вы уже будете ощущать в себе столько сил и жизненной энергии, что, отдавая ее избыток, не будете чувствовать утомления.

Третья неделя

Упражнения 3-й недели труднее предыдущих, поэтому к ним необходимо отнестись с большим вниманием и старанием. Они состоят в переменном дыхании одной и другой ноздрей так же, как и в предыдущем упражнении. Причем каждый вдох продолжается в течение 15 сек., затем вдох задерживается на 10 сек., а выдох удлиняется до 15 сек.

Наибольшую трудность для вас будет представлять выдох. Однако этому вы должны научиться.

Четвертая неделя

Упражнения 4-й недели также состоят в дыхании через одну и затем другую ноздри, увеличивается лишь время дыхания. Каждый вдох должен продолжаться 20 сек., задержка дыхания — 10 сек., выдох — 20 сек.

Время для упражнения увеличивается от 15 до 30 мин. вместе с необходимыми для приготовления 5 мин.

Серьезно относясь к занятиям, вы уже в конце 4-й недели почувствуете радостное состояние духа и прилив энергии — результат накопленной в организме оживляющей его нервной силы.

В конце 4-й недели набор энергии можно осуществлять в любое время дня до 30 мин. ежедневно. Основ-

ные усилия направляются на увеличение продолжительности дыхательного цикла. Наиболее удобное для этого время — раннее утро, когда вы находитесь в постели.

В течение 4-й недели необходимо постоянно упражняться в глубоком дыхании.

Продолжительность вдоха будет постепенно возрастать, а время задержки дыхания несколько уменьшится, приблизительно в такой пропорции:

Продолжительность полного вдоха (цикла дыхания)	Вдох	Задержка	Выдох
24	8	8	8
30	10	10	10
40	15	10	15
50	20	10	10
60	26	8	26

Данные цифры основаны на деятельности нормально развитых легких вполне здорового человека. Для остальных — одна «неделя» может осваиваться месяц и более, исходя из состояния вашего организма. Указанные соотношения могут быть изменены сообразно состоянию здоровья.

Ощущение жизненной силы

Когда вы основательно изучите на практике все указания, то у вас появится особое ощущение, которое индусы называют движением духа. В этом состоянии вы будете хорошо себя чувствовать и ощущать жизненную энергию, распределенную при помощи нервов и крови по всему телу. Когда болезнь теряет власть над организмом и усталость становится быстро устраняемой. Даже голод и жажда подчиняются силе воли. Твердость духа противодействует телесным недомоганиям.

ТРЕНИРОВКА РУК

Тренировка рук имеет своей целью открыть выходы энергетической системы в пальцах и ладонях рук, создать устойчивый поток энергии между ними и повысить

чувствительность кожи к воздействию полей. В процессе тренировок вырабатывается способность чувствовать поля и умение управлять энергетическим потоком. При этом руки начинают работать не только в режиме передачи энергии, но и в режиме чувствительного приема. Руки становятся способными принимать на себя поле пациента, причем преимущественно нездорового. Они начинают работать как биологическое приемно-передающее устройство. Отсюда, чем меньше рабочая поверхность рук, тем легче контролировать их состояние.

Обычно правая рука у мужчин бывает положительной (+) — отдающей (активной), а левая — отрицательной (—) — воспринимающей (экранирующей). У левши, как правило, полярность обратная. Если вы правша, то вашей рабочей рукой будет правая, если левша — левая.

Наибольшее внимание уделите вашей рабочей руке. Тренируйте ее. При этом основное внимание уделяйте тренировке кончиков ногтевых фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев. Именно они должны обладать наибольшей чувствительностью к полю. Практически все диагностирование проводится этими тремя пальцами.

Чувствительность ладоней ниже, и тренируются они на ощущения всего только двух сигналов поля гипертонического и гипотонического давления.

Отработано много способов тренировки рук, но достаточно освоить всего 8 упражнений, из них 6 — для развития пальцев и 2 — для ладоней.

Большинство упражнений основано на круговых движениях ладоней рук относительно друг друга. При этом необходимо помнить, что:

— одна рука остается неподвижной;

— круговые движения совершаются только по часовой стрелке относительно неподвижной руки;

— по мере повышения чувствительности расстояние между ладонями (пальцами) постоянно увеличивается до полного размаха рук;

— при выполнении упражнения руки разводятся друг от друга на расстояние чувствительности кожи, а затем сводятся вместе;

— никогда не следует терять связи между руками;

— отработка ведется для правой и левой рук поочередно;

— рабочими являются преимущественно самые кончики пальцев — указательного, среднего и безымянного, на отработку которых и обращается внимание;

— при выполнении упражнений необходимо образно представлять движение энергии, концентрировать внимание на ощущениях в кончиках пальцев или ладонях (тепло, покалывание и т. д.);

— скорость вращения пальцев или движения ладоней определяется эмпирическим путем по интенсивности ощущения полей, на начальных этапах освоения она небольшая и увеличивается по мере развития контактности и чувствительности пальцев.

Первые 1—2 месяца занятий желательно тренировки проводить ежедневно по 1—1,5 часа, а затем не менее чем по 30 мин. ежедневно. Тренировки могут быть разовыми или дробными по 3—5 мин. на сеанс. При постоянной практике диагностики и лечения тренировка рук может не проводиться, но при прекращении лечения необходимо выполнять ежедневные тренировки общей продолжительностью 30 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

1. Пальцы подвижной руки совершают круговые движения вокруг кончиков пальцев (до основания ногтя) неподвижной руки. Сначала отрабатывается мизинец вокруг мизинца, потом безымянного, среднего, указательного и большого. Потом безымянный вокруг мизинца, безымянного, среднего и т. д. И так все пальцы поочередно. При недостатке времени начинать надо с отработки указательного, среднего и безымянного пальцев. В процессе тренировки, чтобы остальные пальцы не включались в работу, их необходимо отставить в сторону или согнуть.

2. Кончики пальцев противостоят друг другу. Вращение пальцев активной руки осуществляется так же, как и в первом упражнении. Выполняя спиралеобразные движения, пальцы разводят на расстояние чувствительности и вновь сводят их.

3. Ладони параллельны друг другу. Палец подвижной руки расположен так, что перекрывает только их концевые подушечки. Вращение пальцев осуществляет-

ся в пределах подушечки неподвижного пальца по принципу первого упражнения, поднимая и опуская палец.

4. Кончики противостоящих пальцев располагаются друг против друга. Палец подвижной руки совершает резкие маятниковые движения относительно неподвижной с задержкой при прохождении кончика пальца. Так всеми пальцами поочередно.

5. Пальцы одной руки вращаются вокруг кончиков пальцев противоположной руки. Вначале делаются широкие круги вокруг кончиков пальцев, потом круги сужаются, а пальцы разводятся на некоторое расстояние друг от друга. Затем палец активной руки начинают попеременно приближать и удалять, как бы нанося резкие удары по кончикам пальцев в районе ногтей.

6. Ладони согнуть так, что 4 пальца противопоставлены 1 большому. Подвижная ладонь совершает круговые движения, пропуская между согнутыми пальцами поочередно сначала большой палец, а затем противопоставленные ему 4 пальца неподвижной руки. Можно совершать колебательные движения, поочередно пропуская пальцы неподвижной руки внутри согнутой ладони подвижной. Движение захватывает только ногти пальцев.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ

1. Плечи свободно опущены вниз, локти сведены насколько это возможно и фиксированы на нижней части грудной клетки, предплечья перпендикулярны телу, ладони параллельны друг другу, пальцы слегка раздвинуты. Ладони совершают легкие плавные колебательные движения под воздействием полей и постепенно разводятся на ширину плеч (на расстояние чувствительности), а затем сводятся в исходное положение.

При разведении ладоней производят два колебания вовнутрь, а затем одно, более широкое, в стороны. При сближении наоборот — два в стороны и одно, более размашистое, внутрь.

2. Ладони развернуты по отношению друг к другу крест-накрест и согнуты так, как будто в них вложен шар, пальцы расставлены. «Шар» тяжело давит на нижнюю ладонь. 2—3 колебательных движения с опусканием рук под тяжестью «шара» вниз. Затем поднять

руки, мягко перекинуть «шар» из ладони в ладонь и повторить движения уже относительно другой руки. При передаче «шара» с руки на руку ладони разворачиваются так, чтобы кончики пальцев одной руки проходили под кончиками пальцев другой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭНЕРГОПОТОКОМ

1. Опустить пальцы, почувствовать каждый палец отдельно.

2. Набрать энергию (зарядить ладонь). В этих целях кисть левой руки разворачивают ладонью вверх, пальцы расставлены.

Кисть правой руки ладонью вниз с расставленными пальцами параллельно левой совершает над ней круговые движения по часовой стрелке (циферблат — левая ладонь) так, чтобы ее ногтевые фаланги проходили по краю ладони и концам пальцев. Движение руки неравномерное, оно ускоряется при прохождении пальцев над основанием ладони. При этом образно представляется, как рука работает с энергетической массой — она как бы мешает ей.

Набор энергии осуществляет преимущественно правая рука, в меньшей мере левая. Затем:

— сбросить энергию с ладони левой руки. Для этого надо свести вместе мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы, а затем их ногтевые фаланги поочередно друг за другом, мягко провести сверху вниз по всему большому пальцу;

— не сбрасывать энергию с левой руки, а мысленно перегнать ее в правую ладонь;

— из правой ладони энергию через плечевой пояс перегнать в левую, потом в ногу и т. д.;

— левая рука опущена вниз, ладонь без напряжения сжата в кулак. Правая рука полусогнута и вытянута вперед на уровне груди. Ладонь параллельна телу, пальцы слегка расставлены. Вообразите, что против правой ладони находится левая. Вращайте правую ладонь по часовой стрелке относительно воображаемой левой. Движение ладони неравномерное, как в упражнении по набору энергии. При выполнении вращатель-

ных движений центр ладони и концы пальцев выделяют поток энергии;

— правая ладонь с расставленными пальцами совершает вращение по часовой стрелке над подошвой левой ноги (циферблат — подошва). Заряжается энергией преимущественно подошва. Перегнать мысленно энергию из подошвы левой ноги в правую, потом в руку и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОТРАБОТКЕ ДИАГНОСТИРОВАНИЯ

После того, как пальцы и ладони рук приобретут достаточно высокую чувствительность, проводится их дальнейшая отработка на неодушевленных предметах и живых организмах, все упражнения выполняются вначале с открытыми глазами. Это необходимо, чтобы создать мысленную связь между ощущениями рук и предметами обследования.

При отработке рук необходимо стремиться запомнить, какие ощущения соответствуют тому или иному организму, материалу или цвету. Тренировка производится до автоматического узнавания образов.

1. Ощутите кончиками пальцев край стола, проведите обследование предметов, выполненных из различных материалов (ложки, ножи, кольца, дерево, камень и т. д.). Обследуйте предметы, одинаковые по материалу и фактуре, но не одинаковой окраски, например, два листа бумаги разных цветов. Затем — одинаковые по окраске, но разные по фактуре или материалу.

2. Обследуйте цветы, травы, деревья.

Затем приступайте к непосредственным тренировкам по диагностированию заболеваний.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ БИОПОЛЕЙ

Поставьте человека боком к себе. Раздвиньте руки на полный размах. При этом ладони должны быть параллельны друг другу, а также и поверхности груди и спине обследуемого. Мягкими колебательными движениями постепенно сводите руки к поверхности его тела

спереди и сзади. Постарайтесь определить границы астрального, ментального и физического полей.

Проведите ладонями с расставленными пальцами над поверхностью тела и следите за получаемыми сигналами. Постарайтесь обнаружить и запомнить изменения биополя. В связи с тем, что сигналы слабы и не всегда их можно выявить без достаточного опыта, проверку ощущений проводят при помощи золотого, серебряного или любого кольца из тяжелого металла. Подвесьте кольцо на тонкую нитку длиной около 30 см и начинайте водить над поверхностью тела, над больным органом, т. е. там, где изменено поле. Кольцо начнет раскачиваться.

Если вы приняли на палец сигнал, сотрите его другой рукой или просто стряхните.

Если же вы схватили боль руки, снимите ее под струей воды. Струя воды должна омывать руку выше того места, где ощущается боль. Если боль захватила голову биосенса, необходимо принять душ.

Возьмите за правило: не приступайте к диагностике или лечению, если нет рядом раковины или умывальника с водой.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

В результате многовековой практики отработано много приемов диагностики и лечения с применением биологической энергии. Каждый биорадиолог основывается на своих приемах. Множественность приемов объясняется прежде всего особенностями этого способа лечения, основанного на возможности управлять биологической энергией усилием мысли. Большую роль при этом играют: концентрация внимания, энергетика биорадиолога, техника лечения.

Наиболее важными качествами, определяющими эффективность лечения, следует считать: образность мышления, способность к самовнушению.

Это и определяет индивидуальные различия приемов.

Диагностика и лечение ведутся на основе образного представления органов тела и жизненных процессов, протекающих в них. Однако представить с анатомиче-

ской точностью состояние органов и их функционирование доступно немногим, что в принципе и не обязательно. Главное, чтобы представление было образным и привязанным к определенному органу или заболеванию. Поэтому, имея смутное представление о строении человеческого организма и характере заболевания, удается излечивать много тяжелых заболеваний, хотя и с большей затратой энергии и времени.

Движение биоэнергии подчиняется мысленному приказу, и чем увереннее вы в своих силах, тем эффективнее лечение и надежнее иммунитет при прикосновении с больным. Достигается это самовнушением.

Необходимо тщательно изучать все способы лечения биоэнерговоздействием, но применять их следует творчески, в соответствии со своими силами и способностями. Руководствуясь интуицией, выбирайте наиболее понравившиеся методы, комбинируйте известные и вырабатывайте свою систему лечения. Верьте в себя и в свою способность врачевания, присущую каждому человеку.

Задача данного раздела — это ознакомить читателя с основными правилами лечения биоэнерговоздействием, позволяющим перейти к практическому применению своих естественных возможностей целителя.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

Перед тем, как приступить к лечению, проводится опрос пациента и диагностирование заболевания, устанавливается первопричина и характер его. Целью опроса является не столько выявление заболевания, сколько выработка тактики обследования. Непосредственно диагностирование возможно и без опросных данных. Однако во время опроса устанавливается психологический контакт с пациентом, проводится подготовка его к началу лечения этим методом (психопрофилактика).

Наиболее удобное положение больного при обследовании — это стоя или сидя. В этих положениях для обследования доступна наибольшая часть тела.

Вначале определяется степень внушаемости и чувствительности, а также и качество поля пациента.

Если человек чувствует ваше поле и те ощущения, которые вы ему называете (тепло, покалывание, давле-

ние и т. п.), то лечение эффективно. В противном случае результат лечения может оказаться незначительным, т. к. человек оказывает психологическое противодействие.

По ощущению поле пациента может быть теплым или холодным. Определение ведется по ладоням или органам. Холодное поле может быть показателем несовместимости собственного поля с полем больного. Очаги холодного поля указывают на наличие опухолей. Злокачественная опухоль дает ощущение такое, как будто рука дотронулась до сухого льда. При несовместимости полей и ощущении злокачественных опухолей лечение не рекомендуется. Кроме того, если поле отбрасывает руки, с разворотом ладоней в сторону, то такого человека лечить трудно или практически невозможно, т. к. это показатель сильного психологического противодействия.

После этого сразу определяется симметричность поля.

Сдвиг поля в сторону от центра тела по оси грудь—спина или правая сторона—левая сторона вызывает ухудшение общего самочувствия пропорционально величине сдвига. Симметричность поля определяется по расстоянию его границ от поверхности тела. Затем проводится обследование всего тела пациента, в процессе которого определяется общее состояние здоровья, выявляются очаги с болевыми сигналами. Обследование проводится сверху вниз. Руки двигаются в 10—15 см от поверхности тела. Движения плавные, легкие. При локализации сигнала пальцы могут совершать вертикальные или горизонтальные колебательные движения, но не круговые.

Передвижение биорадиолога вокруг больного совершается по часовой стрелке. На общем фоне поля тела больного он выявляет и локализует болевые сигналы. Вслед за этим производится диагностирование заболевших органов. Болевой сигнал является показателем отклонения функции организма от нормы или привычного состояния. Заболевшие органы ощущаются в виде энергетических выбросов разной интенсивности. Наиболее сильные сигналы дают резкая боль, затем острые воспалительные процессы. Приняв («поймав») на пальцы сигнал, необходимо тут же его снять, но очень мягко и нежно, иначе пальцы на некоторое время могут снизить или даже потерять чувствительность.

Снятие сигнала осуществляется следующим образом:

— стереть его другой рукой;

— мягко, как гребенкой, провести кончиками мизинца, безымянного, среднего, указательного пальцев сверху вниз по большому;

— согнуть руку в кулак так, чтобы пальцы лежали в основании ладони, а затем медленно, разжимая кулак, заставить кончики пальцев скользить по ладони;

— стряхнуть с руки.

При обследовании необходимо максимально сконцентрировать внимание на улавливаемых сигналах. Обследование проводят рабочей рукой, т. е. правша — правой, левша — левой. Другую руку лучше всего сжать в кулак, но слабо, без напряжения.

Диагностирование проводится указательным, средним и безымянным пальцами. Большой палец и мизинец подогнуты под ладонь. Все пальцы раздвинуты и не соединяются друг с другом. Диагностика ставится по принципу обратной связи на мысленный запрос с ответами: «да» (сигнал) или «нет» (отсутствие сигнала).

Чтобы выделить сигналы обследуемого органа из фонового сигнала поля, необходимо мысленно представить этот орган. Тогда на общем фоне проявляются более четкие сигналы только данного органа. При достаточно высокой подготовке (концентрация, образность представления) сигнал может воспроизводиться даже от отдельной части обследуемого органа. В случае отсутствия органа (удаление) сигнал не поступает и ощущается провал.

При подаче органом большого сигнала биосенс дает серию мысленных запросов с перечислением возможных его заболеваний. Ответный сигнал подается органом только при возникновении причинно-следственной связи. Таким же образом уточняются функциональные и физиологические характеристики органа.

При диагностировании и лечении необходимо образное представление органов и процессов, протекающих в них при заболевании и лечении. Лучше всего свои представления связывать со знаниями современной медицины. Но это не всегда обязательно. Достаточно любого образного представления, постоянно связанного с тем или иным органом или процессом.

Обнаружив больной орган или определив заболева-

ние, выявляют, не вызвано ли данное заболевание первичным заболеванием другого органа. В этом случае одну руку (обычно экранирующую) накладывают на поверхность тела в районе размещения больного органа, а другой рукой (активной) начинают обследовать органы, которые могут оказаться первоисточником заболевания. Когда такой орган будет обнаружен, замкнется энергетическое кольцо, и вы почувствуете сигнал. Этот орган подлежит лечению в первую очередь, т. к. он будет постоянно провоцировать вторичные заболевания.

По окончании диагностирования пациент располагается в удобной позе для лечения (стоя или сидя). Расслабляется и закрывает глаза, чтобы не отвлекаться и не видеть способов лечения. В целях повышения эффективности лечения можно рекомендовать больному во время сеанса делать медленно глубокое дыхание.

Рассмотрим несколько приемов по диагностированию.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАНИЦ ПОЛЯ

Пациент стоит прямо, руки опущены по бокам. Широко разведите ладони рук по сторонам пациента и начинайте легко и мягко сводить их до тех пор, пока не почувствуете границ поля. Руки фиксированы в пальцах, кистях и локтевых сгибах. Работают только сочленения. Определение границ поля ведется активной рукой с четырех сторон тела.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ БОЛЕВЫХ СИГНАЛОВ

Ладони, развернутые параллельно друг другу, поднимают над головой, а затем медленно начинают опускать их на 15—20 см от поверхности тела, повторяя его контуры. Запоминают местонахождение болевых каналов. Локализация сигналов производится со всех сторон. Воспринимаются сигналы активной рукой.

Некоторые биосенсы локализацию проводят кончиками пальцев рук, проводя ими над поверхностью сверху вниз, а некоторые — совершают горизонтальные движения активной рукой, отступая вниз на ширину примерно ладони после каждого горизонтального движения.

ДЕТАЛИЗАЦИЯ БОЛЕВЫХ СИГНАЛОВ

Больной садится на табурет. Пальцами активной руки начинают разбор болевых сигналов: определяют их распространение, связь с другими органами, а также методом запроса выявляют причины заболевания. В первую очередь обследуются голова и шея.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Определяется всей поверхностью ладони над теменем и ощущается большинством биосенсов как тяжесть. Кончиками пальцев выявляются зоны, пораженные болью, а затем методом мысленного запроса определяются причины, вызвавшие головную боль: гипертония, спазм сосудов, кислородное голодание и т. д.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ. ГИПЕРТОНИЯ

На затылке ладонью ощущается шар. Чем он плотнее и больше, тем выше давление. Помните, что определяется не сама величина давления, а реакция организма на его повышение относительно нормы, которая индивидуальна для каждого пациента. Затем определяется причина повышенного давления — усталость, заболевание почек, сосудистые нарушения и т. д. Легче излечивается биорадиационным способом почечная гипертония, сосудистая же практически не излечивается.

ГИПОТОНИЯ

На лбу выше переносицы и над бровью ощущается сигнал. Чем он интенсивней, тем ниже давление.

НЕУСТОЙЧИВОЕ ДАВЛЕНИЕ

Нечеткие сигналы на затылке и лбу. Более интенсивный сигнал указывает на склонность изменения давления в сторону гипертонии или гипотонии соответственно.

ШЕЙНЫЙ СПОНДИЛЕЗ

Болевые сигналы на шейных позвонках, а также связанные с шеей сигналы могут появляться справа и слева по черепу, вниз по спине вдоль лопаток и спереди по груди, отдаваться болью в сердце или вызывать приступы головной боли, но болит не сама голова, а поверхность кожи.

СЕРДЦЕ

Болевые сигналы могут быть по всему сердцу. Сигналы прослеживаются на груди с левой стороны ближе к подмышкам, а со спины — в верхней части левой лопатки и вдоль левой руки от плеча до мизинца, по всему сердечному меридиану. Особенно отдает в средней части предплечья. Проверка чаще всего ведется по сигналам в районе предплечья и подмышечной области.

МОЧЕВЫЕ ОРГАНЫ

Выделительные органы, участвующие в образовании и выделении мочи из организма, поддерживают водный и солевой баланс. Система состоит из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала. Почки расположены в поясничном отделе брюшной полости со стороны позвоничника. Верхняя половина почек находится под ребрами. Почка состоит из коркового и мозгового вещества, где происходит выделение мочи из крови через почечные тельца. Из них моча поступает в почечные лоханки — мочеприемники. Далее моча по мочеточникам поступает в мочевой пузырь, откуда через мочеиспускательный канал выводится наружу.

Обследование почек проводится со спины:

— отдельно мозговое вещество (паренхима) и почечные лоханки;

— мочеточники сбоку тела, наискось от спины к паху;

— мочеиспускательный канал спереди ниже живота.

Основные заболевания мочевых органов: воспалительные процессы, камни, опухоли и травмы. При наличии камней необходимо проверить эндокринную систему, определяющую обменные процессы.

ПОДГОТОВКА РУК

Руки должны быть чисто вымытыми и слегка влажными, что обеспечивает беспрепятственное движение энергетического блока. Снять с рук часы и украшения. Для обеспечения контактности и возбуждения энергии необходимо перед началом сеанса сильно потереть ладони друг о друга так, чтобы они разогрелись и стали влажными. При необходимости их можно слегка смочить водой. Одновременно мысленно направьте поток энергии в кисти рук. С приобретением опыта готовность рук будет определяться подсознательно.

На начальных этапах освоения лечения, когда энергетический поток очень слабо подчиняется приказаниям воли, необходимо выполнять упражнения обеспечивающие приток энергии к кистям рук. Достигнуть этого можно, если опустить руки по сторонам тела и начать свободно и сильно раскачивать их, одновременно представляя, что руки — это полые трубки, по которым энергия стекает к кончикам пальцев.

ЛЕЧЕНИЕ

Приступая к лечению, нужно придерживаться следующих общих правил:

— к лечению не следует приступать при плохом самочувствии и отрицательном эмоциональном настрое (апатии, раздражительности, если вам резко несимпатичен пациент и др.). В этом случае следует отдохнуть и пополнить энергию;

— не приступайте к лечению при появлении неуверенности в своих силах, так как снижается или полностью теряется контроль над энергией;

— перед началом лечения выполните самовнушение:
мое здоровье сохранится в процессе лечения,
я защищаюсь от посторонних болезней,
я защищаю больного от всех посторонних болезней,
здоровье пациента улучшается;

— надо твердо верить в свою невосприимчивость к болезням, в свой непреодолимый иммунитет к ним;

— максимально сконцентрируйте свое внимание. Если вы еще слабо владеете способами концентрации вни-

мания, исключите факторы, способные вас отвлечь в процессе лечения;

— снятие болевых сигналов может осуществляться как активной, так и экранирующей рукой. Для снижения воспринимающей поверхности целесообразно, чтобы болевой сигнал снимался только кончиками пальцев активной руки, и надо убедить себя, что экранирующая рука не воспринимает больное поле пациента. Можно осуществлять подачу энергии активной рукой, а болевые сигналы снимать экранирующей, но в таком случае сложнее координировать движение рук;

— энергетический поток при данном способе лечения выходит из кончиков пальцев. При распрямленной ладони и расставленных пальцах плотность энергопотока минимальная. Она возрастает при сведении пальцев в щепоть и становится максимальной при передаче энергии через один палец;

— выполнение колебательных движений резко увеличивает мощность энергопотока и его воздействие на больной орган;

— не забывайте, что если вы правша, то ваша правая рука является активной, а левая экранирующей. Если вы левша, то наоборот;

— все движения осуществляются по часовой стрелке относительно объекта обследования;

— в процессе лечения никогда не теряйте связи между руками;

— рабочей поверхностью рук изредка являются ладони и постоянно концевые фаланги пальцев;

— следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасного уровня. Постоянно пополняйте свою энергию.

Схема лечения в большинстве случаев одна и та же:

— симметрирование поля,

— снятие болевых сигналов,

— закрепление лечения.

Симметрирование поля

В случае обнаружения ассиметрии поля перед началом лечения проводится его симметрирование относительно вертикальной оси тела. В этих целях ладонь одной руки (удобнее активной) накладывают на контур поля с выступающей стороны, а ладонь другой руки

вводят в противоположный край, при этом ладонь развернута по направлению перемещения поля.

Затем легкими синхронными движениями ладони начинают медленно смещать поле, постепенно концентрируя его относительно вертикальной оси тела. В процессе этой манипуляции одна ладонь подталкивает поле в сторону центральной оси, а другая тянет его по ходу движения. Выделенное поле снова проверяется на симметричность и при необходимости процедура повторяется снова.

Снятие болевых сигналов

Собственно лечение может быть локального (местного) и общего воздействия. В большинстве случаев применяется локальный способ лечения, т. е. воздействию подвергают непосредственно участок, пораженный болезнью.

При локальном воздействии активная рука накладывается на больное место, а экранирующая — на противоположную сторону тела.

Руки накладываются непосредственно на обнаженное тело больного, но лучше (для биорадиолога) держать их на расстоянии 5—10 см от его поверхности. Если экранирующую руку по каким-либо причинам невозможно противопоставить активной, то она накладывается на любой открытый участок тела.

После наложения на больное место руки держат неподвижно до тех пор, пока в экранирующей руке не почувствуется легкое покалывание — знак того, что энергетическое кольцо замкнулось. В дальнейшем экранирующая рука остается неподвижной или совершает колебательные движения. Ладонь распрямлена, пальцы слегка расставлены.

Болевой сигнал снимается активной рукой. Пальцы рук раздвинуты и собраны «чашечкой». На небольшой площади поражения пальцы могут быть собраны в «горсть».

Как только пальцы ладони примут сигнал, начинайте выполнять круговые спиралеобразные движения по часовой стрелке (циферблат — больной орган), постепенно сужая круги, концентрируя таким образом сигнал. Затем ладонь отводят на расстояние неполного

взмаха руки в сторону от тела и сбрасывают прилипшее (загрязненное) поле.

Болевой сигнал можно снимать и через другой орган, например, с шеи через руку. В этом случае ладонь после завершения спирали ведут вдоль всей руки в нескольких см над ее поверхностью, причем поверхность ладони развернута по направлению движений. В конце движения — сброс сигнала.

В процессе лечения ни в коем случае не делать активной рукой хватательных движений, чтобы не сорвать и не сдвинуть здоровое поле.

Лечение продолжается до исчезновения сигнала о неблагоприятном состоянии больного органа, но не более 5—10 мин. после того, как замкнется энергетическое кольцо.

Выше уже отмечалось, что рабочей поверхностью рук являются концевые фаланги пальцев или ладони. Направление движения ладоней определяет направление перемещения в организме в процессе лечения крови, лимфы, содержимого кишечника и т. д.

Закрепление лечения

После снятия болевого сигнала проводится закрепление лечения путем упругого сжатия и растяжения поля в зоне больного органа. В этих целях ладони рук со слегка расставленными пальцами возвращают в исходное положение на расстояние 3—5 см от поверхности тела, после чего в течение 0,5—1 мин. проводят серию колебательных движений, сжимая и раздвигая их, не прикасаясь к поверхности тела. Этим движением достигается энергетическая подпитка органа и выравнивание его поля. Выравнивать поле можно и при помощи пассов, синхронных с дыханием биорадиолога и направленных снизу вверх, но ладони должны быть при этом повернуты «домиком», т. е. находиться под некоторым углом по отношению к поверхности тела.

Лечение методом общего воздействия

Такое лечение оказывает выздоравливающее влияние на весь организм больного. Отличается универсальностью и высокой эффективностью, но требует весьма больших расходов энергии. Применяется в тех случаях,

когда для лечения необходимо стимулировать весь организм или диагноз заболевания не установлен.

При этом способе лечения активная рука накладывается на обнаженное тело больного в области солнечного сплетения, а экранирующая рука размещается, как правило, где-нибудь на позвоночнике или, при определенных заболеваниях, на каком-либо другом участке тела.

После того, как экранирующая рука почувствует покалывание (через 1—10 мин.), ее снимают с позвоночника или с другого места, на котором она находилась, и в течение нескольких минут направляют энергию внутрь пациента только при помощи одной активной руки. Затем конец среднего пальца экранирующей руки накладывают на позвоночный столб и медленно проводят пальцем вдоль позвоночника.

Эффективность лечения увеличивается, если в период подачи энергии активной рукой выполнять небольшие колебательные движения.

Максимальная продолжительность лечения 5—10 мин. после восстановления энергетического кольца **(приемы работы руками приведены в приложении 2)**. Пот, появляющийся на ладонях целителя во время лечения, свидетельствует о предельной отдаче больному своей энергии.

По старым руководствам локальное лечение следует начинать общими пассами вдоль всего тела от головы до пят 3—4 раза. В ходе движения на мгновение «выключить» подачу энергии, пока руки идут к голове.

Такими пассами лечат грипп, гипертонию, общую расслабленность, повышенную нервозность, истерические параличи. Этот способ также можно использовать в качестве лечения общим воздействием.

В процессе лечения больной может ощущать со стороны активной руки исходящее сильное тепло, а в точках прикосновения экранирующей руки к открытым участкам тела — слабое покалывание, тепло или даже сильный жар. В конце лечения больной ощущает распространяющееся по всему телу, вплоть до кончиков пальцев, тепло, а также небольшое нервное покалывание и слабое дрожание мышц.

При излечении тяжелых заболеваний часто наблюдается кризис, проявляющийся в т. ч. в сильном пото-

отделении. Вскоре после этого наступает быстрое выздоровление.

Подача энергии в количестве большем, чем может воспринять биоэнергетическая система больного, ведет к перевозбудимости его нервной системы и головокружению. В таких случаях необходимо тут же снизить запас энергии у больного, что достигается снятием части биополя. В этих целях необходимо свести «шатром» ладони рук в 15—20 см над головой больного, а потом медленно развести их и опустить их до уровня плеч, повторяя контуры тела. Ладони направлены вниз и все время держатся в 15—20 см от поверхности тела под углом 45—90°. В конце движения — сброс с ладоней собранного поля. Повторить процедуру 3 или 2 раза в зависимости от самочувствия больного.

Не рекомендуется проводить ладонями ниже того места, где расположен орган, подвергающийся лечению, т. к. в этом случае запас энергии больного может опять снизиться до недопустимых пределов.

ПРИМЕРЫ ЛЕЧЕНИЯ

Боль головная

Снятие болевых сигналов осуществляется кончиками пальцев активной руки, одновременно она же и подает энергию. Движение активной руки спиралеобразное по часовой стрелке. Вначале делают широкие круги, которые постепенно сужаются, а рука отводится в сторону. В конце легкий мягкий сброс пойманного сигнала. Экранирующая рука в это же время выполняет колебательные движения в такт движения активной, что увеличивает поступление энергии. Но рука может быть и неподвижной.

Вначале снимаются болевые сигналы с той стороны, где ощущается боль. Активная рука помещается со стороны болевых сигналов, а экранирующая — с противоположной. Спиралеобразные движения активной руки выполняются только при принятии болевого сигнала (при наличии связи между руками). Если же пальцы «потеряли связь», то лечение не дает положительного результата.

Сняв болевые сигналы основного очага заболевания, руки начинают перемещаться вокруг головы по часовой стрелке и снимать все обнаруженные одиночные болевые сигналы.

Если боль прошла, то закрепляют результаты лечения. Достигается это выполнением энергичных колебательных движений, совершаемых руками вокруг головы. В тех случаях, когда головная боль является вторичным проявлением какого-либо заболевания, после снятия болевых сигналов с головы проводится лечение основного заболевания. В случаях, когда определено основное заболевание, лечение лучше начинать с него.

Гипертония

Временное снятие кровяного давления достигается путем отвода части крови из сосудистой системы в область малого таза. Осуществляется это выполнением руками серии активных пассов сверху вниз вдоль тела от головы до копчика ладонями, направленными вниз по движению рук. Активная рука идет вдоль позвоночника, а экранирующая — со стороны груди. Внизу или выключают энергию, или ладони разворачивают «домиком». После чего ладони поднимаются в исходное положение.

В процессе лечения представляйте, как под воздействием ваших ладоней кровь перераспределяется в область малого таза. Не применяйте этот способ при лечении беременных, т. к. это может спровоцировать выкидыш.

Снятие давления можно достичь и таким приемом. Активная рука — на лбу, экранирующая — на основании черепа. После того, как энергетическое поле замкнется, экранирующей рукой делают спиралеобразные движения сверху вниз по позвоночнику от затылка до копчика со сбросом поля в конце. Но устойчивые результаты достигаются только при излечении основного заболевания. Например, при почечной гипертонии вначале обрабатываются почки по стандартной схеме.

Гипотония

Кровяное давление выравнивается путем подачи крови из области малого таза вверх по центральным

артериям. Достигается это выполнением серии интенсивных пассов, направленных снизу вверх ладонями рук, развернутыми в сторону движения. Активная рука проходит вдоль позвоночника, а экранирующая — со стороны груди. Представьте, что вы ладонями загребаете и подаете вверх массы крови.

Второй прием такой. Активная рука на лбу, экранирующая — на основании затылка. Затем экранирующая рука движется спиралеобразно вдоль позвоночника снизу вверх — от копчика до основания черепа.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

При приобретении определенного опыта у вас появится чувство, насколько быстро и удовлетворительно идет энергоподпитка больного органа, что и будет служить руководством относительно продолжительности воздействия в данный момент и количества последующих сеансов. В целом же следует отметить, что сеанс лечения продолжается до полного снятия болевого сигнала. Однако разовое воздействие не всегда приводит к полному излечению. В эти случаях становится необходимым многократное воздействие. Временной промежуток между сеансами определяется появлением болевого сигнала после очередного лечения. Постепенно, по мере улучшения состояния органа, промежуток между сеансами будет увеличиваться. Курс лечения прекращается при достижении устойчивого положительного результата.

ЛЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Большой положительный эффект дает способ лечения с использованием воздуха, выдыхаемого целителем и насыщенного его энергией. В этом случае дыхание, как и активная рука, имеет положительный заряд. Дыханию часто противопоставляется экранирующая рука. При врачевании дыханием используют следующие два приема.

Горячее дыхание

На больное место накладывается хлопчатобумажная ткань. К ткани плотно прижимают губы полуоткрытого

рта и делают медленный согревающий выдох из глубины легких. Затем вдох и опять выдох. Участок материи в месте выдоха станет горячим, и больной ощутит сильное тепло.

Тепловое воздействие можно оказать и путем согревающего медленного выдоха через полуоткрытый рот— на расстоянии 2—3 см от поверхности тела. Экранирующая рука как в том, так и в другом случае помещается с противоположной стороны больного участка. Этот способ применяется при лечении суставных или каких-либо простудных заболеваний.

Холодное дыхание

Обдувают тело воздухом через сложенные трубкой губы с расстояния 30 см и более. Действует успокаивающе и даже нагоняет сон. Помогает для прояснения переутомленного мозга, при усталости и в других подобных случаях.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для лечения хронических заболеваний, в дополнение к лечению наложением рук или в качестве самостоятельного способа лечения, применяются насыщенные энергией (намагнитизированные) вода или какие-либо предметы, а также мази, лекарства, используемые при терапевтическом лечении.

Перед началом магнитизирования предметов необходимо провести подготовку рук как перед лечением, а в процессе магнитизирования концентрировать мысли на том, что энергия должна перейти в данный предмет, сохраниться в нем, принести пользу больному.

Намагнитизированная вода

Через стеклянную емкость с холодной водой пропускается биоэнергетический поток. Ладонь экранирующей руки поддерживает сосуд, а пальцы активной руки помещаются вблизи от поверхности воды. Сосуд может быть помещен между ладонями рук.

Энергетический поток пропускается в течение 5—10 мин, в зависимости от объема воды (объем воды не должен превышать 2—3 литра, а для разового приема берется 1 стакан).

Намагнитизированная вода имеет легкий металлический привкус. Прием воды от 0,5 до 1 стакана 2—3 раза в день. В закрытом сосуде намагнитизированная вода сохраняет свои свойства и не портится в течение 2—3 месяцев.

Намагнитизированные предметы

На пораженные места можно накладывать намагнитизированные предметы. Лучше всего для этих целей использовать промокательную бумагу. В этом случае влажный лист промокательной бумаги помещается между ладонями на 2—3 мин. То же самое проделывается со вторым листом. Потом сложить их вместе и снова на 2 мин. поместить между ладонями, затем, не разделяя, завернуть их в чистую бумагу. Куски намагнитизированной бумаги накладываются прямо на больное место, а на раны и нарывы — через стерильные х/б ткани. До этого другим лицам дотрагиваться до бумаги не рекомендуется.

Магнитизировать можно почти все предметы, начиная с кольца, платка и кончая сырым картофелем — все они будут обладать целебными свойствами. Но лучше всего использовать промокательную бумагу. Магнитизировать можно и при помощи пассов.

В дальнейшем появится чувство количества энергии, аккумулированной обработанным предметом.

ЛЕЧЕНИЕ ВЗГЛЯДОМ

В связи с тем, что направление движения энергии подчиняется волевым приказам мысли, ее передача может осуществляться посредством взгляда. Этот способ передачи энергии используется в комплексе с лечением наложением рук как дополнительный источник энергии, так и в качестве самостоятельного метода лечения. Необходимо помнить, что этот способ лечения доступен только при овладении большим количеством энергии.

При наложении рук на больное место следует пристально смотреть на исцеляемую часть тела и мысленно представлять, как из ваших глаз лучами исходит энергия и проникает в больной орган, давая силу и здоровье.

Однако надо помнить, что целитель сам может через взгляд получить болезнь пациента. В качестве предохранительной меры необходимо в процессе лечения образно представлять, как болезнь выходит из тела пациента и отбрасывается в сторону, но наиболее эффективным в этом случае является выработка психологического иммунитета к болезням.

ПРАВИЛА САМОСОХРАНЕНИЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

В процессе лечения энергетический поток целителя, проходя через больной орган пациента, претерпевает как количественные, так и качественные изменения. Возвратный поток энергии не только меньшей мощности, но и имеет измененную характеристику, отражающую состояние больного органа.

Войдя в резонанс с полем пациента, он может вызвать болезненные изменения в организме биорадиолога, как правило, точно такие же, как и в объекте лечения. Передача болезни от пациента к целителю (и обратно) во многом не ясна. По этому вопросу существуют разноречивые мнения:

— передаче подлежит любое заболевание как инфекционного, так и неинфекционного происхождения;

— передаче подлежат только те заболевания, к которым есть предрасположенность;

— передача болезней зависит только от отсутствия психологического иммунитета.

Как показал опыт, болевые сигналы могут переходить на целителя, вызывая длительные болезненные состояния.

Исходя из имеющейся практики, следует считать, что при большом энергетическом потенциале биорадиолог становится полностью иммунным к заболеваниям.

Восприимчивость к заболеваниям является показателем низкой энергетики, не способной защитить от

проникновения чужого болезненного поля, что и требует специальных приемов самозащиты. В связи с этим для начинающих считаем целесообразным соблюдение определенных правил самосохранения при лечении больных, которые сводятся к следующим основным нормам:

— следите, чтобы ваш энергетический потенциал не снижался до опасных пределов. Постоянно пополняйте энергию, особенно в процессе лечения;

— не занимайтесь лечением более 0,5 часа в день;

— до минимума сведите активную площадь рук. Принимайте болевые сигналы только на кончики пальцев активной руки;

— вырабатывайте психологический иммунитет к болезням пациента;

— не забывайте в процессе лечения сбрасывать пойманный болевой сигнал;

— после лечения немедленно тщательно вымойте руки выше того места, где ощущается боль. Если боль захватила какую-либо часть тела, то немедленно примите душ или обмойте этот участок водой.

При отсутствии воды лечение не проводить!

В безводных условиях лечение проводится в самом крайнем случае. Тогда прилипшее поле больного счищается с рук. В этих целях делают кольцевой захват экранирующей руки ладонью активной руки выше болевого сигнала и проводят вниз до кончиков пальцев, заканчивая движения резким встряхиванием ладони. Такая же операция проводится и с активной рукой. Попеременное счищение поля с рук проводят до полного исчезновения болевых ощущений.

На начальных этапах освоения биоэнергетического лечения нужно применять по возможности локальное воздействие и избегать прямого наложения рук на обнаженное тело больного. Контактное наложение рук допускается только в тех немногих случаях, когда требуется быстро снять приступ боли: при лечении детей или близких родственников.

Лечить можно и через легкие, но не синтетические ткани. Продолжительность лечения ограничить 3—5 мин. и лечить не более 2—3 пациентов в день.

По мере изучения приемов лечения и набора энергии, продолжительность сеансов доводится до оптимума, увеличивается число пациентов, применяется контактное наложение рук и лечение общего воздействия.

Постепенно осваивается наиболее эффектный способ лечения. В этом случае вначале проводят сеанс общего лечения, дополняя его локальным.

Биоэнергетическое лечение можно совмещать с терапевтическим массажем.

СПОСОБЫ САМОЗАЩИТЫ

Человек постоянно находится под воздействием психической деятельности окружающих его людей, которая может оказывать на него как положительное, так и отрицательное влияние. Добрые мысли и большой энергетический потенциал вселяют в окружающих бодрость и здоровье. В то же время злые мысли оказывают угнетающее действие. Кроме того, у ряда людей настолько низкий энергетический потенциал, что они пополняют свою жизненную силу за счет поглощения энергии других, подрывая этим их здоровье. Некоторые делают это сознательно (энергетические вампиры).

Если вы находитесь в обществе определенного круга людей и почувствуете давящее влияние их мыслей, то создайте вокруг себя защитный энергетический кокон (сферу). Выполняется это следующим образом:

— пополните запас энергии ритмическим дыханием. При наборе энергии сядьте, плотно сомкнув ноги, а руки сомкните в замок. Таким образом замкните энергопоток вашего тела и прекратите на время истечение энергии через конечности. Затем мысленно создайте вокруг себя защитную оболочку в виде энергетического кокона, непроницаемого для отрицательных влияний, идущего с низких плоскостей человеческой психики. Создав яркий мысленный образ такой защитной оболочки, вы почувствуете, что полностью защищены от каких-либо нечистых влияний других. При этом вы должны быть спокойны и уверенны в своих силах.

САМОЛЕЧЕНИЕ

Набор большого количества энергии оказывает автоматическое влияние на улучшение состояния здоровья. Однако по разным причинам (старые болезни, нарушение кровообращения и т. д.) она может неравно-

мерно распределяться по организму, что и дает возможность проявляться болезням. Самолечение основывается на тех же общих правилах врачевания, которые применяются для лечения пациентов. Конечно, себя лечить не так удобно, как других, но при известном навыке можно добиться излечения практически всех своих болезней, которое возможно достичь этим способом.

Порядок самолечения следующий:

— набор и равномерное распределение энергии по всему телу;

— концентрация энергии в больных органах;

— лечение наложением рук.

НАБОР И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПО ТЕЛУ

Осуществляется при помощи глубокого ритмического дыхания в положении лежа. Тело расслаблено, руки на солнечном сплетении. При вдохе энергия направляется в солнечное сплетение, а при выдохе распределяется по всему телу, вплоть до кончиков пальцев. Упражнение освежает и укрепляет нервную систему, вызывает во всем теле чувство покоя. Особенно благоприятно действует оно при усталости и снижении энергии. Выполняется 5—10 мин. 2—3 раза в день.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ В БОЛЬНОМ ОРГАНЕ И ЛЕЧЕНИЕ

Дышите ритмически, лежа в удобной позе. На вдохе производите набор энергии. На задержке представьте, что у вас поверх легочных верхушек образовалось облачко энергии. На выдохе оно транспортируется в больной орган. Следите за его продвижением, иначе оно распределится по всему телу. Продолжительность лечения:

— при болях в сердце по 5—10 мин. 2—3 раза в день;

— при болях в желудке, печени, почках и др. органах по 5—10 мин. 3—5 раз в день с интервалом 1—2 часа;

— при невралгии простудного или иного характера, а также при явлениях паралича конечностей — по 20—30 мин. 5—6 раз в день.

При хронических заболеваниях последнее воздействие лучше всего проводить перед сном. Засыпайте с облачком энергии, идущим туда, куда вы его посылаете. Дайте подсознательно взять на себя автоматический контроль над вашим сознанием. Вставайте и ложитесь с мыслью, что вы здоровы, запрограммируйте сознание на здоровье.

Можно рекомендовать и такой прием лечения. Дышите ритмически, лежа в удобной позе. При вдохе осуществляйте набор энергии, а при выдохе направляйте ее в больной орган для его оздоровления. При следующем вдохе также производите набор энергии, а при выдохе производится мысленный приказ болезни удалиться и так поочередно.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ЭНЕРГИИ В БОЛЬНЫХ ОРГАНАХ И СНЯТИЕ БОЛИ

Лежа или сидя выполняется ритмическое дыхание. Производят одно дыхание, при котором мысленно энергию направляют в больной орган для восстановления кровообращения и оздоровления. Затем выполняйте одно дыхание, при котором на вдохе набирается энергия, а на выдохе мысленно выводится боль. И так поочередно 7 раз. Если не помогло, то нужно отдохнуть и повторить то же количество раз и т. д. до полного снятия боли.

НАПРАВЛЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Дышите ритмически, лежа или сидя прямо. При вдохе направляйте ток крови на любое место, страдающее от недостатка кровообращения. Это помогает, например, при необходимости согреть какую-либо часть тела усиленным потоком крови. При головной боли кровь направляется к ногам.

ЛЕЧЕНИЕ НАЛОЖЕНИЕМ РУК

Применяются те же самые манипуляции руками, что и для пациента. Ладони накладываются на больное ме-

сто, а дальше лечение проводится по общей схеме. В процессе лечения выполняется ритмическое дыхание по набору энергии, которая направляется в больной орган из легких непосредственно по телу или через руки. При снятии болевых сигналов руки располагаются наиболее доступным образом. Так, при снятии гипертонического давления экранирующая рука помещается на основании черепа, а активная рука совершает спиралеобразные движения по часовой стрелке (циферблат — тело) сверху вниз вдоль груди. Если энергия направляется в больной орган по внутренним каналам тела, необходимо представить, как при выдохе она поступает в этот орган, наполняя его здоровьем, в виде чистого ручья, вытесняя болезнь в виде грязного потока. Больное поле принимается активной рукой, затем сбрасывается с ладони. Биоэнергетическое врачевание является наиболее эффективным способом из всех известных в настоящее время. Но даже этот способ не дает устойчивого исцеления, если не будут ликвидированы постоянные раздражители, провоцирующие заболевание. В противном случае они вернутся снова.

Прежде всего необходимо при всех заболеваниях полноценное питание, тщательное разжевывание, достаточное потребление воды, регулярные очищающие процедуры, направленное глубокое дыхание, мускульные упражнения, закаливание организма, достаточный сон.

Таковы необходимые условия восстановления и поддерживания как пищеварительной системы, так и всего организма на должном уровне. Чрезвычайно важен также положительный психологический настрой. Вырабатывайте в себе уверенность, спокойствие, снисходительное отношение к мелким раздражителям окружающей среды.

ЛЕЧЕНИЕ И БИОРИТМЫ

Функционирование человеческого организма подчинено определенным биоритмам, которые необходимо учитывать при лечении ряда заболеваний биоэнерговоздействием. В данном случае целесообразно использовать опыт, накопленный восточной медициной при лечении иглорефлексотерапией, также направленный на

восстановление больного органа, но путем воздействия на биологически активные точки энергосистемы человека.

Согласно учению восточной медицины, человеческий организм подразделяется на 12 структурно-функциональных единиц или органов. Из них 5 относятся к основным органам.

Сердце — вся сердечно-сосудистая система с ее функцией кровообращения.

Селезенка — вся пищеварительная система.

Почки — система водно-солевого обмена организма и выделения жидких шлаков.

Легкие — вся система дыхания вместе с кожей.

Печень — с ее наиактивнейшей обменной деятельностью, центрально-нервной, вегетативной регуляцией этой деятельности и влиянием на другие органы.

Остальные семь относятся к дополнительным органам. Это тонкий кишечник, желудок, поджелудочная железа, толстый кишечник, мочевой пузырь, сексуально-сосудистая система, тройной обогреватель.

Энергия циркулирует по организму, последовательно проходя по всем органам, совершая кругооборот в течение суток. При этом каждый орган имеет свою более или менее выраженную кульминационную точку наивысшей напряженной деятельности. Именно в это время органы оказываются наиболее податливыми к различного рода как болезнетворным, так и лечебным воздействиям.

Энергия биополярна, т. е. она имеет положительный (+, или янь) и отрицательный (—, или инь) полюса. Из общего числа 12 органов различают 6 с преобладанием + и 6 с минусовой тенденцией.

Органы с янь-тенденцией (+): желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель. Это органы поглощения и выработки энергии.

Органы с инь-тенденцией (—): сердце, легкие, печень, селезенка с поджелудочной железой, почки, перикард (управитель сердца), сексуально-сосудистая система. Это органы аккумуляции энергии и ее выделения.

Взаимодействие между органами многообразно. Прежде всего оно идет по кругу. При этом по ходу часовой стрелки происходит стимуляция органов (янь-тенденция), против же часовой стрелки — подавление (ус-

покоение) органов (инь-тенденция). Кроме того, имеет место влияние органов друг на друга через одно звено, проявляя подавляющий характер (—).

Соотношение между плюсовой и минусовой энергиями должно находиться в определенном равновесии, что обеспечивает нормальное здоровье. Через регуляцию противоположных процессов (+ или —, или янь-инь), нормализацию их соотношений осуществляется воздействие их на уровень энергетической деятельности организма, на его жизненный тонус, а, следовательно, и на его жизненность.

При лечении тяжелых форм заболевания рекомендуется воздействовать на органы в часы их максимальной активности (в период высокой активности органа, но с противоположным знаком энергии). Минимальная активность (реактивность) органов наблюдается через 12 час. после их максимальной активности.

Биоэнергетическое воздействие осуществляется непосредственно на больной орган в часы максимальной активности структурно-функциональной системы, в которую входят:

1—3 час. — печень;
3—5 час. — легкие;
5—7 час. — тонкий кишечник;
7—9 час. — желудок;
9—11 час. — селезенка, панкреас;
11—13 час. — сердце;
13—15 час. — толстый кишечник;
15—17 час. — мочевой пузырь;
17—19 час. — почки;
19—21 час. — сексуально-сосудистая система;
21—23 час. — тройной обогреватель;
23—01 час. — желчный пузырь.

Если временной промежуток для лечения окажется неудобным, то лечение может осуществляться со сдвигом на 12 час., т. е. в момент реактивности. Регулирование соотношения положительной и отрицательной энергий осуществляется автоматически на уровне подсознания. Определяется это тем, что человек, как и все в материальном мире, биополярен. Замыкая руками энергетическое кольцо, вы даете в орган одновременно и положительную (активная рука), и отрицательную (экранирующая рука) энергии. Поток положительной

энергии идет справа налево, а отрицательной — слева направо. При приобретении определенного навыка появляются чувства, подсказывающие, какой рукой наиболее целесообразно подавать энергию в процессе лечения.

Воздействие на больной орган можно усилить, если учитывать не только часы максимальной активности органов, но и биоритмы, связанные с лунным месяцем. Активность организма прямо пропорциональна фазам луны: так, она наибольшая в полнолуние и наименьшая в новолуние. При этом надо отметить, что при лечении не всегда требуется соблюдение биоритмов. Так, в любое время суток можно проводить набор энергии, лечить головную боль, регулировать кровяное давление, снимать спазмы сосудов и побеждать многие другие заболевания. Но сильные функциональные расстройства органов необходимо лечить в часы их максимальной активности или реактивности.

ЛЕЧЕНИЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Этот способ лечения основан на использовании скрытых потенциальных возможностей мышления организма на клеточном уровне.

Каждая клетка или группа клеток одного функционального назначения обладает самостоятельным биополем, которое подсознательно управляет работой органов.

Болезнь — это результат разладки клеточного мышления, которое часто наступает под давлением неправильных распоряжений центрального аппарата надорганизменного мышления. Отсюда, если силой мысли пробудить орган и заставить его мыслить правильно, то орган выздоровеет. При правильном применении этот способ мышления оказывает быстрое и эффективное действие. Особенно благоприятное воздействие лечением мыслью сказывается на больном в комплексе с биоэнергетическим.

Лечение мыслью основывается на следующих положениях:

1. Приказ клеткам о нормализации их мышления передается мысленно. Его можно также передать и пос-

редством биоэнергетического потока, промодулированного соответствующими мыслями.

2. Руки используются главным образом для передачи сигнала и энергии клеточному мышлению. Достигается это путем поглаживания или легкого похлопывания места расположения больного органа.

3. Мышление клеток по своему уровню соответствует уровню недоразвитого детского мышления, и это надо учитывать при обращении к нему. Требования должны быть изложены достаточно четко и ясно, в форме обращения к капризному, но любимому ребенку, не выполняющему свои обязанности.

Конечно, клетки не понимают обращенных к ним слов, они понимают только зрительный или смысловой образ процесса постановки нормального функционирования, включая энергетику. Но слова способствуют формированию мысли и являются символом самой мысли. В момент лечения необходимо сконцентрировать все внимание на передаче мысленного приказа органам, образно представить больной орган и как бы войти с ним в контакт.

4. По уровню мысленного развития и восприимчивости органы значительно отличаются друг от друга. Наиболее умное и чувствительное — сердце. К нему нужно обращаться по-дружески и нежно. Оно быстро воспринимает приказания центрального мышления, кишечник — очень терпелив и послушен. Печень же, наоборот, отличается бестолковостью и инертностью мышления. Эти особенности надо учитывать при лечении.

5. Лечение проводится ежедневно по 5—10 мин. в течение 1—4 недель, в зависимости от органа, его состояния и характера заболевания, а также психологического состояния больного, оттого, помогает ли он вам в работе или нет. Положительные результаты скажутся через 1—4 недели после лечения.

6. Лечение мыслью рекомендуется совмещать с лечением биоэнергетическим воздействием.

Поместить пациента в удобную для него позу, пусть он расслабится, закроет глаза. Целесообразно после диагностирования провести биоэнергетическое лечение, а затем перейти к лечению мыслью.

Сконцентрируйте внимание на больном органе, положите руку на тело в районе его расположения, погладьте поверхность тела в этом месте или слегка постучите

ребром ладони или кончиками пальцев. После того, как вы привлекли внимание органа, укажите клеточному мышлению, что от него требуется. Беседуйте с органом, как с ребенком, не исполняющим своих обязанностей. Рассуждайте с ним, давайте указания или принуждайте. Мысленный приказ излагается примерно в следующей форме: «Мысль органа (назвать орган, к которому обращаетесь), ты плохо ведешь себя, ты действуешь, как избалованное дитя. Ты знаешь, что надо поступать иначе, я рассчитываю, что ты будешь вести себя по-другому (наложить требование). Ты должен исправиться и ты исправишься. Ты должен восстановить нормальное здоровое состояние. Ты отвечаешь за этот орган, и я рассчитываю на точное исполнение порученных тебе функциональных обязанностей».

Приблизительно в такой форме отдаются приказания. При правильном рассуждении и вдумчивости вы скоро усвоите искусство давать правильные указания.

При лечении каких-либо заболеваний прежде всего рекомендуется излечить желудок, так как проявление многих болезней связано именно с этим органом. Излечение желудка автоматически улучшает состояние других органов и, прежде всего, кишечника. После излечения желудка приступают к лечению других органов.

Желудок. В основе проявляющегося большинства заболеваний этого органа лежит неправильное питание и, как следствие этого, плохое пищеварение и прочие недомогания. При лечении желудка применяют следующие приемы:

— пациент стоит прямо или лежит на спине. Вначале нанесите рукой несколько легких ударов в область желудка и скажите: «Мысль, проснись». Затем положите ладонь на желудок и говорите ему: «Ну, желудочная мысль, я желаю, чтобы ты проснулась и хорошо ухаживала за этим органом. Ты неправильно действовала, недостаточно внимательно исполняла свои обязанности, я теперь требую правильного действия, чтобы орган стал сильным, здоровым и работоспособным. Я требую, чтобы он действовал как следует, и ты обязана наблюдать за этим. Ты должна следить за правильным пищеварением и за питанием своего тела. Ты должна устранить всякое скопление и бездействие, следить, чтобы весь орган действовал живо и энергично и хорошо исполнял свою работу». Слова можно изменить, глав-

ное — точно указать органу, что от него требуется.

Печень. Лечение осуществляется так же, как и желудка. Но печень — плохо соображающий, бестолковый орган, и обращаться к нему надо положительно и резко, словно к упрямому волу. Печень нельзя брать лаской, ее надо понуждать. Дайте печени приказание, как правильно действовать, выделять нужное количество желчи, но не более того, пусть желчь свободно вытекает и исполняет свои обязанности.

Запор. Начинайте лечение печени. Затем проведите руками по кишкам (по часовой стрелке) со словами: «Проснись, мысль кишок, исполняй свои обязанности, двигайся естественно и свободно, как полагается».

Иногда запор с трудом поддается лечению из-за снижения ануса. В этом случае положите руку на это место (можно через одежду), прижмите его слегка, чтобы обратить внимание, и произнесите: «Расправься, ты вносишь смуту. Поддайся и дай движениям совершаться естественно и свободно».

Понос. Лечится подобно запору, т. е. лечат те же самые органы, но обратным образом. Кишкам приказывают успокоиться, а печени — вести себя как следует. При этом полезны пассы снизу вверх (против часовой стрелки) живота, для успокоения кишечника.

Почки. Лечатся подобно печени. Ударьте легко и быстро несколько раз пальцами по месту их расположения. Затем прикажите им правильно и естественно исполнять свои обязанности. При обильном мочеиспускании прикажите почкам и мочевому пузырю умерить свою активность и постепенно уменьшить мочеиспускание. Если пациент встает ночью по три раза, то сократите до 2 раз, потом до одного раза и постепенно добейтесь, чтобы ночью мочеиспускания не было.

Лечение проводите ежедневно по 5—10 мин. в течение месяца. При лечении от обильного мочеиспускания полезно делать пассы в области почек снизу вверх. Представьте при этом, что вы задерживаете поток.

Ревматизм. Вначале лечатся почки. Мысли почек приказывается удалить нечистоты и мочевую кислоту из организма, являющихся источником того заболевания. В то же время надо лечить затронутые ревматизмом части тела и обратиться к ним с приказом отбросить мочевую кислоту и исправиться, чтобы сжатие исчезло. В ряде случаев следует лечить также и желудок.

Сердце. Является самым умным органом, уступает только мозгу. Сердце охотно поддается нежным указаниям, оно очень кроткое и доброе. Если сердце бьется усиленно и неравномерно, положите на него руку и скажите ласково, нежно: «Успокойся, мысль сердца (три раза), работай правильно и спокойно» и т. д. Вы заметите, что сердцебиение потихоньку утихает, и сердце станет биться спокойно и равномерно.

Нервы. При лечении нервных заболеваний вначале излечивают желудок и печень. Затем начинают лечить нервы спинного хребта, давая им нужные указания.

Уравнение кровообращения. Производится при помощи биоэнергетических пассов, т. е. быстрых движений рук от головы до ног. При этом нужно говорить мыслям артерий и вен: «Протекайте свободно и равномерно, спокойно и постоянно, протекайте, двигайтесь, протекайте». Уравнение кровообращения полезно при лечении практически всех органов тела, так как это способствует восстановлению их деятельности.

Головные боли. Вначале лечится желудок, потом уравнивается кровообращение и затем применяется местное лечение головы. При этом мыслям нервных клеток головного мозга говорится: «Ну, успокойтесь, утихайте, успокойтесь» и т. д.

Женские заболевания. Вначале лечится желудок, затем проводится местное лечение. При этом руки положите на нижнюю часть живота и прикажите: «Дай силу, здоровье, действуй правильно» и т. д. При сильном кровотечении прибавьте слова: «Утихни, перестань течь» и т. д.

Самолечение. Применяются те же методы, что и для лечения пациентов. Примите удобную позу, лучше всего лежа на ровной, но не очень мягкой поверхности. Расслабьтесь и сконцентрируйте свое внимание на больном органе, затем выполняйте мысленное лечение. Перед лечением мыслью целесообразно провести лечение биоэнергией.

Приложение 1

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

Предлагаемый комплекс упражнений направлен на зарядку организма человека энергией и в этом плане имеет то же значение, что и упражнения по поглощению праны, даваемые в хатхе-йоге, но значительно эффективнее.

Комплекс состоит из:

— серии упражнений по подготовке организма к приему энергии;

— набора энергии;

— распределения энергии по телу и ее стабилизации.

Перед началом выполнения комплекса упражнений необходимо вывести организм из состояния сна, разбудить его и подготовить его к поглощению энергии. В этих целях выполняется бег трусцой. Начинают с 5 мин., и каждый месяц продолжительность бега увеличивается на 5 мин., максимальная же продолжительность бега 20 мин.

В качестве минимальной нагрузки допускается 5 мин. бега на месте. Пробежку лучше всего проводить босиком, обнаженным по пояс или в легкой спортивной форме в зависимости от подготовленности и степени закаленности организма. Силовые упражнения по набору энергии имеют ряд специфических особенностей. Они построены на ритмическом чередовании предельного напряжения и полного расслабления всей мышечной системы тела. Переход из напряженного состояния в расслабленное и обратно осуществляется с наиболее возможной быстротой, почти мгновенно. В то же время (одновременно) делается резкий, короткий поверхностный вдох с нанесением сильного удара воздушной струей по носоглотке, при этом легкие пропускают минимально возможное количество воздуха. В момент перехода в состояние расслабления производится короткий энергичный выдох всей грудью через широко раскрытый рот. В период расслабления дыхание свободное.

Продолжительность периодов напряжения и расслабления без учета мгновенных переходов из одного состояния в другое составляет 4 сек., лишь через год регулярных занятий можно увеличить до 6 сек.

Упражнения выполняются при максимально обнаженном теле, так как энергия поступает через открытую поверхность кожи.

В период выполнения упражнений необходимо отключиться от окружающей обстановки, полностью сконцентрировать свое внимание на их исполнении и на поглощении энергии. В связи с этим выполнять упражнения лучше всего с закрытыми глазами.

Упражнения по равномерному распределению энергии в теле выполняются плавно, без напряжения, дыхание глубокое, ритмичное. Формула дыхания: 4 сек.— 4 сек. — 4 сек. Выполнение упражнений должно точно соответствовать ритму дыхания.

Стабилизация энергии в теле достигается принятием попеременно холодного и горячего душа продолжительностью 2 мин. каждый. Контрастность душа постепенно нарастает и после 3 месяцев занятий, достигнув своего максимума, остается постоянной. Общая продолжительность времени удваивается. Процедура всегда начинается с холодного душа и заканчивается горячим.

Комплекс упражнений по набору энергии выполняется два раза в день: утром и вечером перед сном (по вечерам без разминки).

Питание должно быть разнообразным и полноценным, с ограниченным потреблением мяса и особенно свинины. Объем выпиваемой воды в течение суток должен составлять 2,5—3 л. Последний прием пищи — не позднее 19—20 часов. Завтрак состоит из одного стакана размоченных водой гречихи, пшеницы, овса или его производных — овсянки и овсяных хлопьев. В раствор добавляют 2 черносливы (можно курагу или любой другой сухофрукт) и 1 чайную ложку меда.

Раствор приготовляется следующим образом: 0,5 стакана зерна тщательно промывается и заливается с вечера теплой водой. Овсяные хлопья замачиваются за полчаса до приема, а толокно — перед употреблением. В конце завтрака выпить один стакан горячей кипяче-

ной воды с одной чайной ложкой меда и съесть одно яблоко, хурму или что-либо из фруктов. Не рекомендуется есть продукты, содержащие большое количество кислоты, — лимоны, клюкву.

Ранний легкий завтрак призван обеспечить очистку организма от зашлакованности. В результате отпадает необходимость в периодическом голодании. Следующий прием пищи производится не ранее, чем через 4—5 часов. Второй завтрак — преимущественно вегетарианский. Можно есть фрукты, овощи, молочные продукты, яйца, рыбу, птицу, соки, воды. Нельзя пить чай, кофе. В обед можно есть практически все, но обязательно съесть кусочек вареного мяса. В конце дня вегетарианский ужин.

Данного режима питания необходимо придерживаться в течение одного года. Через год организм автоматически будет регулировать поступление химической энергии в необходимом количестве, инстинктивно определять режим питания и выбор продуктов, образуется четкий рефлекс, чувство сытости. В результате точного регулирования энергетического баланса организм может длительное время (сутки и более) не принимать пищу без вреда для себя. С этого времени отпадает необходимость в каком-либо специальном виде питания

Пример сложившегося режима дня:

6 час. — гимнастика по набору энергии;

6 час. 30 мин. — первый легкий завтрак;

11—11 час. 30 мин — второй вегетарианский завтрак;

14—15 час. — обед;

19—20 час. — вегетарианский ужин;

23 час. 30 мин. — гимнастика по набору энергии;

24—6 час. — сон.

Продолжительность сна зависит от величины запасенной энергии. С увеличением запаса энергии продолжительность сна сокращается до 4 часов.

Набор энергии и переход на новый режим питания должны осуществляться постепенно. Резкое изменение сложившегося режима жизни, питания и энергетическо-

го баланса может отрицательно повлиять на состояние здоровья. Нарушение сна, нервное перевозбуждение и потеря веса являются показателями перенапряжения организма.

Необходимо тщательно следить за самочувствием и вовремя снизить нагрузки. Вначале можно делать упражнения только по утрам и в привычное время, сократить интервалы с 4 до 2 сек. Вечером упражнения выполнять за 1—1,5 часа до сна.

При необходимости усилить питание во время второго завтрака и обеда.

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Гермес—олицетворение могучих сил природы, покровитель магии, посланец богов и искусный похититель. Одновременно бог торговли и прибыли.

Гимнастика Гермеса представляет собой комплекс упражнений по накачке организма эфирной (космической) энергией. Выполнение комплекса упражнений равносильно набору энергии одного месяца постоянных занятий по системе хатха-йога. Кроме того, упражнения Гермеса позволяют провести зарядку сразу тремя видами первичной эфирной энергии: газообразной, жидкой и твердой.

Увеличение энергетического потенциала в ряде случаев уже через полгода практических систематических занятий позволяет создать вокруг тела мощную энергетическую «шубу», резко повышающую сопротивляемость организма следующим факторам:

— повышенной активности солнца;

— перепадам давления;

— низким температурам.

В результате создания энергетической «шубы»:

— значительно улучшается здоровье;

— укрепляется нервная система;

— сон становится крепким;

— излечиваются многие болезни, например, астма, гипертония, склероз и многие др.;

— срок выздоровления больных сокращается в 3—4 раза по сравнению с обычными способами лечения;

— повышается сопротивляемость к заболеваниям и повышается физическая выносливость;

— на восстановление сил достаточно 3—4 часа сна;

— за счет сбалансированности поступления и расхода химической (пищевой энергии) нормализуется вес тела.

Кроме того, в результате большого запаса энергии организм сможет полностью пережигать и выводить ядовитые вещества, поступающие с пищей.

В принципе, выполняющий систему упражнений Гермеса не должен болеть вообще или болеть в редких случаях. Значительно возрастает продолжительность жизни. Освоение комплекса открывает широкие возможности к самосовершенствованию. Некоторые люди

уже через 6—7 мес. систематических занятий начинают видеть энергетическое поле человека, осваивают лечение магнетизмом, овладевают способностью предугадывать действия людей.

Заниматься гимнастикой Гермеса можно в возрасте с 20 до 70 лет.

Современный городской житель может выдержать ритмику упражнений с дыхательными импульсами длительностью в 4 сек. Некоторым наиболее одаренным и подготовленным людям через год систематических занятий удается довести импульс до 6 сек. Повышение импульса до 8—12 сек. может привести к тяжелым отрицательным последствиям.

Силовые упражнения по набору энергии построены на ритмичных мгновенных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы. Перед напряжением мышечной системы делается короткий резкий вдох, с нанесением сильного удара воздушной струей по носоглотке, но с минимальным пропуском воздуха в легкие. В результате такого вдоха с последующим напряжением мышечной системы, в теле создается вакуум эфирной энергии, и она начинает быстро поступать через поверхность кожи.

Требования: выполнение упражнений должно точно совпадать с ритмикой дыхания.

Выдох в период силовых упражнений осуществляется через широко открытый рот всей грудью, примерно так, как выдох «ха» у йогов.

Упражнения по распределению энергии в теле проводятся плавно, без напряжения, дыхание глубокое, ритмичное. В этом случае такой ритмике упражнений должна точно соответствовать ритмика дыхания. Ранее занимающийся йогой и подготовленный физиологически и психологически к приему больших объемов энергии к занятиям могут переходить сразу, без предварительной подготовки. Исключить крепленые вина, особенно, красные. Исключить свинину, ограничить жирное мясо, сливочное масло. Но в обед обязательно съесть небольшой кусочек мяса. На второй год занятий можно есть все, даже свинину.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика состоит из двух этапов. На 1-м этапе выполняются 3 силовых упражнения по приему энергии (праны).

На 2-м этапе выполняются 4 плавных упражнения для равномерного распределения воспринятой энергии по всему телу и органам.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

Общие указания

1. Во время исполнения должна быть непринужденность в движениях.

2. В позах больше прогибаться и поворачиваться, при этом положение рук, ног и туловища очерчены плавными, мягкими линиями, т. е. позы должны быть непринужденными и пластичными.

3. В момент вхождения в позу на вдохе делается хлопок (резкий вдох носом), пальцы рук сжаты в кулаки, в позе «максимальное напряжение всех частей и органов тела» (постепенно) увеличивать напряжение по мере привыкания.

4. Все упражнения делать по 4 раза с закрытыми глазами — для полного отключения от окружающей обстановки.

УПРАЖНЕНИЕ «КРЕСТ»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела и максимально расслаблены, как и все тело, дыхание свободно.

2. Мгновенный резкий вдох—выдох носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, руки выбрасываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается назад, все мышцы напряжены до предела.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох — мгновенный, шумный, всей грудью через рот в виде буквы «о». Тело броском сгибается вперед, так что вытянутые руки почти достигают пола. Взмах руками крест-накрест для снятия напряжения и

возврат в исходное расслабленное положение. Дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

УПРАЖНЕНИЕ «ТОПОР»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед в полусогнутом состоянии, руки висят, почти касаясь пола. Все тело расслаблено. Дыхание свободно.

2. Мгновенный резкий вдох — хлопок носом, одновременно распрямляется спина, а руки, сцепленные в замок, с силой поднимаются вверх по кругу через правую сторону, как взмах топором, и закидываются в сторону за голову, туловище максимально прогибается назад, запрокидывается голова. Полное напряжение всего тела.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох мгновенный, шумный (ртом), с облегчением (сброс). Стремительное опускание рук по кругу — с поворотом через левую сторону. Тело наклонено вперед, руки расцеплены и свисают вниз. Полное расслабление, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение выполнять: два раза подъем рук через правую сторону и два раза через левую.

УПРАЖНЕНИЕ «ДИСКОБОЛ»

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Тело расслаблено, дыхание свободное.

2. Мгновенный резкий вдох — хлопок носом, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука, слегка согнутая, выбрасывается вперед — на уровень лба, левая отводится вниз назад, за спину, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска, голова поворачивается по ходу движения. Слегка прогнуться — так, чтобы при повороте голова, шея, руки и корпус образовали отрезок винтовой линии. Принимается поза человека, замершего в момент броска. Все мышцы напряжены до предела. Ноги от пола не отрываются.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох — мгновенный, шумный (ртом) с одновременным возвращением в исходное положение, с пово-

ротом по винтовой линии вправо. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: два раза бросок правой рукой и два раза левой.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ЭНЕРГИИ

1-е упражнение.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено, ладони вытянуты вперед и сомкнуты вместе.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно, как бы накачивая воздух, одновременно руки развести в стороны до уровня плеч, корпус отвести назад. К концу вдоха достичь максимального напряжения.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек. Руки отводятся за спину.

4. Выдох через рот в течение 4 сек. плавно, со звуком «хо», с удовольствием, немного наклоняя туловище вперед и одновременно возвращая руки в исходную позицию. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

2-е упражнение.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонить, пальцами рук касаясь пальцев ног, колени прямые, могут быть слегка подогнуты. Тело расслаблено.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, как бы накачивая воздух. Одновременно тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровень груди, дальше поднимаются над головой с прогибанием туловища назад. Все тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох через рот в течение 4 сек. плавно, со звуком «хо» при возвращении в исходное положение.

5. Задержка в позе — 4 сек. Тело расслаблено, дыхание свободное.

3-е упражнение.

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, тело расслаблено.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно. Одновременно максимально поворачиваться с вытянутыми руками вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать, тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

4. Выдох через рот в течение 4 сек., плавно, со звуком «хо» при возвращении в исходное положение. Тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка дыхания в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: 2 раза поворачиваться в правую сторону и 2 раза в левую.

4-е упражнение.

1. Лежа на полу на спине, ноги вместе, сложенные ладони на затылке. Расслабьтесь максимально.

2. Вдох в течение 4 сек. носом, энергично, но плавно с одновременным поднятием обеих ног вверх. Все тело напряжено.

3. Задержка дыхания в позе — 4 сек., одновременно произвести 2 вращательных движения ногами по часовой стрелке.

4. Выдох через рот в течение 4 сек. плавно, со звуком «хо». Одновременно ноги возвращаются в исходное положение, тело расслаблено, дыхание свободное.

5. Задержка в позе — 4 сек.

Упражнение повторить: 2 раза с вращением ног по часовой стрелке и 2 раза — против.

Напоминание: напряжение при вдохе и задержке дыхания, а также разность температур при контрастном душе увеличивать постепенно.

СОДЕРЖАНИЕ

БИОЭНЕРГЕТИКА

Практическое руководство экстрасенсу.

Составитель — **М. Глухих.**
Редактор — **А. А. Милихин.**
Художник — **Н. Н. Усов.**

Сдано в набор 26.02.92. Подписано в печать 15.04.92 г. Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,99. Уч. изд. л. 3,47. Тираж 50000. Заказ № 320. Цена договорная.
Издательство «Вятка». 610044, Киров, ул. Коммуны, 122.


80г
БИОЭНЕРГЕТИКА
И НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
НАШЕГО
ОРГАНИЗМА